Fragment din volumul:

TARA BENNETT-GOLEMAN, *ALCHIMIA EMOŢIONALĂ*

Cum poate mintea să vindece inima. Ed. CURTEA VECHE, 2002.

O alchimie interioară

De la fereastra hotelului la care sunt cazată în Londra, mi se înfăţişează turnul Big Ben, o prezentă elegantă, proeminentă, suprapusă peste panorama râului, a norilor neliniştiţi şi a liniei confuze a orizontului. Big Ben este o piesă arhitectonică grandioasă, dar privirea mea se simte atrasă mai curând de priveliştea neîngrădită, nesfârşită a cerului şi a râului.

Panorama în care se încadrează rotunjimea blândă a turnului Big Ben e înconjurată de o multitudine de alte turnuri şi poduri splendide, care se găsesc chiar în centrul imaginii care mi se înfăţişează de la fereastra mea. Observ că mintea mea, la prima vedere, pare să se lase păcălită de întinderea nesfârşită a cerului acoperit de nori şi de priveliştea relaxantă a râului, care arată ca o magnifică pictură în ulei a vreunui artist peisagist de la începutul secolului sau un instantaneu fotografic perfect. Dar dacă privesc mai bine, cu atenţie încordată, îmi dau seama că aparenţa de instantaneu imobil a acestei scene se dizolvă într-un vârtej de mişcare continuă, într-o înşiruire constantă de mici modificări ce se adaugă acestei vaste imagini în schimbare. Pe măsură ce norii plutesc pe cer, lor se modifică mereu, imperceptibil, iar uneori cerul se crapă în petice, lăsând razele soarelui să se scurgă în peisaj, transformând umbrele în oaze de lumină. Clădirile, străzile şi autobuzele de un roşu strălucitor capătă o luminozitate translucidă atunci când, pentru o clipă, sunt scăldate în lumină. Scena din faţa ochilor mei sclipeşte cu o energie cinetică.

La fel se întâmplă şi cu peisajele noastre interioare. Schimbarea percepţiei mele oglindeşte felul în care îmi funcţionează mintea: are tendinţa de a presupune că a

cuprins întreaga privelişte încă de la prima vedere, de a se grăbi fără să privească mai atent, dar, în mod surprinzător, atunci când continuă să scruteze mai atent imaginea, descoperă că mai sunt şi alte lucruri, ascunse dincolo de presupunerile iniţiale. Mult prea adesea credem că primele impresii, concluziile pe care le tragem după ce aruncăm în grabă o privire sunt un adevăr incontestabil.

Dar dacă vom continua să privim cu atenţie, vom deveni conştienţi şi de alte detalii şi nuanţe, de schimbări şi gânduri mai profunde şi de multe altele. Vom vedea lucrurile mai aproape de ceea ce sunt ele şi nu doar aşa cum ne apar ele. Vom putea dobândi o înţelegere mai corectă a momentului.

Dacă ne vom menţine privirea aţintită asupra interiorului nostru, căutarea va scoate uneori la iveală, în spatele măştilor pe care le purtăm, durere. Dar dacă vom continua să privim, vom vedea cum tocmai tiparul mental al durerii ne determină să purtăm acea mască, iar dacă investigăm mai departe, vom vedea cum acele tipare se schimbă şi se reordonează. Vedem cum reacţiile faţă de propriile noastre emoţii ne ţin departe de noi înşine. Iar dacă vom continua să ne concentrăm, permiţându-ne să fim încă şi mai oneşti cu noi înşine, conştientizarea noastră va fi şi mai profundă, dezvăluind şi dizolvând, îndepărtând straturi succesive pe măsură ce privim din ce în ce mai în profunzime. Vom intra în contact cu segmente mult mai autentice ale fiinţei noastre – la început, pentru momente scurte. Apoi, dacă ne vom păstra atenţia îndreptată către acele segmente din noi, vom intra în contact cu o sursă care inundă lumină asupra tuturor straturilor fiinţei noastre.

Această carte ne învaţă să ne vedem pe noi înşine aşa cum suntem, şi nu aşa cum părem la prima vedere, când ne percepem prin filtrul prejudecăţilor şi tiparelor noastre emoţionale. Vom vedea cum, cu ajutorul contemplaţiei – o metodă prin care mintea este antrenată să-şi extindă sfera conştientizării, devenind în acelaşi timp mai precisă –, putem depăşi limitele care ne guvernează modul în care ne

percepem de regulă. Vom afla cum putem să ne debarasăm de rutina emoţională, care ne subminează viaţa şi relaţiile. Cu ajutorul unor exerciţii corecte de contemplaţie, vom descoperi cum putem investiga aceste obiceiuri emoţionale, astfel încât să dobândim claritatea necesară pentru a putea distinge între aparenţă şi realitate.

Forţa contemplaţiei

Am remarcat puterea acestei distincţii în vieţile pacienţilor mei. O pacientă de-a mea era obsedată de acuzaţiile pe care şi le aducea singură, ori de câte ori socotea că nu a făcut destul de bine un anumit lucru. Deşi avea o carieră de succes, era cel mai dur critic al ei. De exemplu, odată mi-a spus: „Am avut de făcut o prezentare foarte importantă săptămâna trecută – urmau să fie de faţă o mulţime de oameni a căror părere contează mult pentru mine. Aşa că m-am pregătit mai mult decât de obicei şi credeam că m-am descurcat bine. După aceea, foarte mulţi dintre cei prezenţi m-au felicitat. Dar cineva mi-a spus: «Te-ai descurcat de minune. Totuşi, prezentarea putea fi mai scurtă.» Mi-a fost de-ajuns. În următoarele zile nu m-am mai putut gândi decât la faptul că prezentarea mea durase prea mult. Mă trezesc în miezul nopţii făcându-mi griji pentru acest lucru”.

Acesta nu era un eveniment izolat. Munca ei, căsnicia, felul în care îşi îngrijea copiii, chiar felul în care gătea serveau ca puncte de declanşare a sentimentului că niciodată nu făcea nimic suficient de bine. Acest sentiment pur şi simplu o hărţuia. Era o preocupare constantă, care îi afecta cele mai intime relaţii şi care făcea din cea mai mică provocare o ocazie de a se îndoi de sine şi de a se critica.

O investigaţie sistematică a făcut-o să-şi dea seama de faptul că la rădăcina acestei preocupări se ascundea un tipar emoţional, şi anume convingerea profundă că, oricât de bine ar fi făcut un anumit lucru, niciodată nu s-ar fi putut ridica la înălţimea standardelor ei de neatins. Această convingere absurdă îi deforma percepţia, aşa că nu putea remarca dovezile care îi arătau că acţiunile ei erau foarte reuşite. Devenea astfel extrem de severă cu

sine, se păcălea singură şi nu mai reuşea să se bucure de lucrurile cu adevărat importante din viaţă. Contemplaţia ne ajută să identificăm aceste tipare emoţionale ascunse, punându-le în lumină şi ajutându-ne să ne eliberăm de sub dominaţia lor.

Certurile într-un anumit cuplu ajunseseră la un moment dat atât de puternice, încât ameninţau relaţia. O conştientizare prin intermediul contemplaţiei le-a permis celor doi parteneri să depisteze tiparele ascunse care îi determinau să poarte, în esenţă, aceeaşi discuţie la nesfârşit. De câte ori ea era nesigură cu privire la sentimentele lui, devenea insistentă. El avea sentimentul că ea doreşte să-i impună anumite lucruri, şi se replia, înfuriindu-se. Rezultatul: o ceartă serioasă. Privind lucrurile cu mai multă atenţie, după ce partenerii s-au calmat, aceştia au reuşit să înţeleagă faptul că replierea lui furioasă şi insistenţa şi frustrarea ei erau reacţii emoţionale în faţa unei realităţi simbolice fundamentale.

La o analiză mai atentă, s-a dovedit că certurile lor constante aveau prea puţin de-a face cu subiectul în discuţie şi mai mult cu înţelesurile simbolice ale situaţiei care constau în teama lui de a fi dominat şi sensibilitatea ei extremă faţă de semnalele de respingere, datorată unui sentiment profund de privaţiune emoţională, învăţând să identifice aceste reacţii emoţionale tipice şi să se dezbare de ele, cuplul a reuşit să evite certurile şi să comunice mai bine.

O femeie care practica meditaţia cu multă devoţiune încerca să îndepărteze suferinţa trezită de sentimentul de izolare pe care îl resimţise întreaga viaţă; însă, mergând multă vreme la centre de recuperare, s-a trezit că era şi mai dominată de acest sentiment atunci când medita. După cum spunea chiar ea: „Nebunia te urmăreşte şi urmând o cale spirituală”. Ea a învăţat să perceapă transparenţa şi limitarea în timp a acestor puternice reacţii emoţionale. Acest lucru i-a permis să le folosească drept combustibil pentru meditaţiile ei, dând o nouă profunzime compasiunii ei pentru sine şi pentru ceilalţi. Transformarea începe cu

reglarea lentilelor condiţionării noastre, astfel încât să putem vedea lucrurile mai clar, aşa cum sunt în realitate. V-aţi putea întreba: dar cine sunt eu, dacă nu suma tiparelor mele obişnuite prin care văd lucrurile şi prin care mă definesc? Acestei întrebări i se poate răspunde din două perspective, una psihologică şi una spirituală – un proces de autocunoaştere pe care sper că această carte vă va impulsiona să-l parcurgeţi.

Metafora alchimiei

„Fiecare lucru trebuie să se transforme în ceva mai bun şi să dobândească un nou destin", scrie Paulo Co-elho în romanul său *Alchimistul.* Coelho descrie lumea ca fiind doar partea vizibilă a lui Dumnezeu, în timp ce forţele spirituale invizibile puse în joc ne rămân în mare parte necunoscute. Procesul alchimic are loc atunci când planul spiritual intră în contact cu planul material.

Cartea lui Coelho mi-a fost oferită de un pacient; el mi-a spus: „Asta îmi aminteşte de ceea ce am făcut la şedinţele noastre". Într-adevăr, alchimia oferă o metaforă potrivită pentru procesul pe care îl voi descrie.

Legenda spune că alchimiştii căutau o piatră filosofală magică pentru a transforma plumbul în aur. Dar plumbul şi aurul, în doctrina filosofică a alchimiei, erau metafore pentru anumite stări interioare: disciplina alchimistului era una a transformării psihologice şi spirituale. Alchimiştii au înţeles că misterul pe care încercau să-l rezolve nu se găsea în *afară,* ci în interiorul sufletului.

Unele scoli de alchimie asemănau starea de spirit normală cu un cărbune, iar clarviziunea, luciditatea, cu diamantul. Se pare că în lumea materială nu există contrast mai mare decât acela dintre cărbune şi diamant, însă cu toate acestea cele două nu sunt decât aranjamente diferite ale unor molecule identice, de carbon. Aşa cum diamantul este un cărbune transformat, tot aşa claritatea se poate naşte din confuzie.

În metafora alchimiei, nu aurul este cel ce-mi

trezeşte interesul – un obiectiv grandios – ci mai curând importanţa acordată *procesului* transformării. Un pacient, care studiase medicina chineză şi practica acupunctura, mi-a spus că acest cuvânt, „alchimie”, descrie mai bine decât oricare altul asocierea contemplaţiei cu procesul emoţional: „Alchimia înseamnă a amesteca totul la un loc, fără a încerca să respingi sau să corectezi ceva – înţelegând că până şi ceea ce e negativ face parte din procesul de învăţare şi de vindecare”.

Prin contemplaţie vedem lucrurile aşa cum sunt, fără a încerca să le schimbăm. Ideea este să dizolvăm *reacţia* pe care o avem atunci când trăim emoţii care ne tulbură, având grijă să nu respingem şi acea emoţie. Contemplaţia poate schimba modul în care ne raportăm la stările emoţionale şi maniera în care le percepem; asta nu înseamnă şi eliminarea acestor stări.

Căldura soarelui care evaporă umiditatea norilor – alchimia naturii – e la fel ca flacăra blândă a contemplaţiei care împrăştie norii emoţionali ce umbresc natura noastră interioară. Efectele unor astfel de perioade de claritate pătrunzătoare pot fi efemere, pot dura doar până la formarea următorilor nori emoţionali. Dar aprinzând iar şi iar flacăra clarităţii – îndreptând-o către aceşti nori interiori, lăsând-o să penetreze şi să dizolve ceaţa din minţile noastre – vom intra în miezul acestei practici, pe care o putem deprinde.

Având instrumentele adecvate pentru conştientizare, cu toţii dispunem de potenţialul de a practica alchimia interioară. Avem abilitatea naturală de a transforma momentele de confuzie în clarviziune, în timp, pe măsură ce facem acest exerciţiu cu sentimentele care ne tulbură, putem începe să înţelegem care sunt cauzele lor.

În cea mai mare parte, această înţelegere este de natură psihologică, mai ales la început. Dar dacă vom continua acest exerciţiu, vom putea înţelege şi modul în care se desfăşoară procesele minţii noastre, lucru care ne poate aduce eliberarea spirituală. E ca şi cum în viaţa noastră ar exista două niveluri ale realităţii: unul dominat

de tiparele emoţionale adânc înrădăcinate, şi altul care este liber de astfel de tipare determinate. Contemplaţia ne oferă spaţiu de manifestare în absenţa unei astfel de condiţionări.

Alchimia emoţională face posibilă transformarea tulburării şi a confuziei noastre în claritate pătrunzătoare. „Aproape în orice situaţie nefericită", spune Nyanaponika Thera, un călugăr budist, „există posibilitatea transformării, prin care indezirabilul se poate schimba într-un fenomen benefic".

Există în alchimia emoţională o manevră de judo simplă, dar ingenioasă: îmbrăţişarea tuturor experienţelor ca părţi ale unui proces de transformare, făcând din ele obiectul asupra căruia se concentrează contemplaţia, în loc să vedem în tulburare şi confuzie stări care ne distrag, ne dăm seama că şi ele pot deveni ţinta atenţiei noastre. „Astfel", spune Nyanaponika, „duşmanii se transformă în prieteni, pentru că toate aceste tulburări şi forţe antagonice ne-au devenit învăţători".

Rafinarea conştientizării

Fizica ne explică ce se întâmplă atunci când ceaţa acumulată este atât de groasă încât, pentru început, lumina soarelui nu o poate străbate pentru a o îndepărta. Iniţial, lumina se reflectă în picăturile de apă, fiecare dintre ele funcţionând ca o mică oglindă sferică, ce împrăştie lumina în toate direcţiile. Pe măsură ce prezenţa constantă a soarelui încălzeşte picăturile de apă ce formează ceaţa, ea începe să se risipească treptat, în cele din urmă, se împrăştie complet.

Acest fenomen se aseamănă cu alchimia emoţională – are loc o transformare a unei stări emoţionale confuze, ceţoase în claritate şi iluminare. Contemplaţia, o cultivare a conştientizării, este focul acestei alchimii interioare. Repet, aceasta nu înseamnă că ceaţa din mintea noastră se va ridica ori de câte ori devenim conştienţi de ea. Dar se *poate* schimba felul în care percepem diferitele stări mentale cu care ne confruntăm şi felul în care ne raportăm la ele.

Contemplaţia este o conştientizare meditativă, care cultivă capacitatea de a vedea lucrurile aşa cum sunt de la un moment la altul. De regulă, atenţia noastră rătăceşte la întâmplare, lăsându-se purtată de gânduri de moment, amintiri trecătoare, fantezii captivante, fragmente de imagini ale lucrurilor văzute, auzite sau percepute în vreun fel sau altul, în schimb, contemplaţia este un tip de atenţie susţinută, care nu cedează în faţa diversiunilor, îndreptată asupra proceselor minţii, în loc să ne lăsăm duşi sau captivaţi de un gând sau sentiment, prin contemplaţie observăm în mod riguros cum vin şi se duc acele gânduri şi sentimente.

În esenţă, contemplaţia presupune un nou tip de atenţie; ea este o cale de a lărgi sfera conştientizării şi de a-i rafina precizia. Prin acest gen de antrenament al minţii învăţăm să ignorăm acele gânduri şi sentimente care ne distrag de la momentul prezent şi să conştientizăm în permanenţă experienţa imediată. Dacă diversiunile dau naştere confuziei emoţionale, capacitatea de a continua să ne concentrăm atenţia aduce mai multă claritate şi înţelegere.

Contemplaţia îşi are rădăcinile într-un vechi sistem de psihologie budistă, prea puţin cunoscut în Occident, care oferă chiar şi în zilele noastre o înţelegere elaborata a emoţiilor traumatizante care ne subminează fericirea. Această psihologie oferă o abordare ştiinţifică proceselor interioare, este o teorie despre minte pe care oricine, budist sau nu, o poate pătrunde şi de care poate beneficia, în cadrul acestei abordări, accentul nu se pune atât pe problemele de care ne lovim în viaţă, cât pe accesul la claritatea şi sănătatea minţii. Dacă putem avea acces la acestea, problemele noastre devin mai lesne de administrat; ele vor fi mai curând oportunităţi pentru a învăţa, decât ameninţări ce trebuie evitate.

Psihologia budistă are o perspectivă pozitivă inedită asupra naturii umane: problemele noastre emoţionale sunt considerate temporare şi superficiale. Accentul se pune pe ceea ce este *bun* în noi, un antidot la fixaţia psihologiei

occidentale asupra a ceea ce este rău. Psihologia budistă recunoaşte emoţiile noastre cu potenţial traumatizant, dar consideră că ele acoperă bunătatea noastră esenţială aşa cum norii acoperă soarele. Momentele noastre întunecate şi cele mai neplăcute sentimente sunt o oportunitate pentru descoperirea înţelepciunii noastre naturale, dacă alegem să le folosim în acest scop.

Atenţia contemplativă ne permite să explorăm în profunzime momentul, să îl percepem cu o mai mare acuitate decât dacă l-am cerceta acordându-i o atenţie obişnuită, în acest sens, contemplaţia formează o atenţie „înţeleaptă", un spaţiu de claritate care se creează atunci când ne calmăm mintea. Ea ne face să fim mai receptivi la şoaptele înţelepciunii noastre intuitive înnăscute.

Sinteza alchimiei emoţionale

Practicând meditaţia, dar şi în calitate de psihoterapeut şi îndrumător de seminarii, am descoperit că prin combinarea conştientizării contemplative şi investigaţiei psihologice se obţine un instrument puternic pentru a penetra sentimentele confuze. Am aflat că această reflecţie meditativă ne poate furniza o înţelegere extraordinar de subtilă a tiparelor noastre emoţionale, ajutându-ne astfel să găsim căi prin care să anihilăm fixaţii profunde şi obiceiuri distructive.

Această sinteză are mai multe surse: psihologia budistă şi tradiţia meditaţiei contemplative, budismul tibetan, psihologia cognitivă, terapia cognitivă şi neurologia. Descoperirea ştiinţifică importantă din spatele alchimiei emoţionale este aceea că, prin intermediul contemplaţiei, creierul trece de la emoţii perturbatoare la emoţii pozitive şi rămâne maleabil de-a lungul vieţii, schimbându-se pe măsură ce învăţăm să renunţăm la vechile obiceiuri. De asemenea, neurologia dezvăluie faptul că suntem puşi în faţa unei alegeri cruciale – pe durata unei secunde „magice" putem respinge un impuls emoţional dăunător. Eu pun toate aceste descoperiri în practică.

Am descoperit două metode deosebit de eficiente în

ce priveşte depistarea şi transformarea tiparelor emoţionale: meditaţia contemplativă şi o adaptare recentă a terapiei cognitive, numită terapia schemei, care urmăreşte corectarea tiparelor emoţionale de inadaptare. Ambele metode – cea veche şi cea modernă – scot în lumină tiparele emoţionale distructive, iar acesta este primul pas către eliminarea lor.

Conştientizarea acestor tipare emoţionale reprezintă primul pas deoarece în cazul în care nu le depistăm şi nu ne confruntăm cu ele pe măsură ce sunt declanşate de anumite evenimente din viaţa noastră, atunci ne vor dicta cum să percepem şi cum să acţionăm. Şi cu cât ne domină mai mult, cu atât îşi reînnoiesc prezenţa, infil-frându-se în relaţiile noastre, în munca noastră şi în cele mai elementare atitudini faţă de noi înşine.

La începutul activităţii mele de terapeut, m-am pregătit cu dr. Jeffrey Young, fondatorul Centrului de Terapie Cognitivă din New York. Pe atunci, el punea la punct terapia schemei, care urmăreşte tratarea tiparelor de inadaptare, sau schemele, cum ar fi sentimentul privaţiunii emoţionale sau perfecţionismul nemilos. Atunci când am făcut terapie cu propriii mei pacienţi, am combinat contemplaţia cu terapia schemei, fiindcă păreau să se completeze în mod armonios şi natural.

Terapia schemei ne oferă o diagramă cuprinzătoare a obiceiurilor distructive. Ea detaliază, de exemplu, aspectele emoţionale ale fricii de abandon, cum ar fi temerea constantă că partenerul ne va părăsi; sau aspectele sentimentului de inferioritate, unul dintre acestea fiind teama iraţională că o problemă minoră la locul de muncă ne va face să ne pierdem slujba şi să rămânem pe drumuri.

Există zece astfel de scheme principale (şi nenumărate variaţii); cei mai mulţi dintre noi au una sau două probleme de acest gen, deşi există numeroşi oameni care suferă într-o anume măsură de multe alte tulburări. Alte scheme uzuale includ teama că nu suntem iubiţi, că oamenii ne-ar respinge dacă ne-ar cunoaşte cu adevărat;

neîncrederea, suspiciunea constantă că oamenii apropiaţi ne vor trăda; excluderea socială, sentimentul de neapartenenţă; teama de eşec, sentimentul că nu vom putea reuşi în ceea ce facem; subjugarea, faptul de a ceda întotdeauna în faţa dorinţelor şi cererilor altora; şi îndreptăţirea, sentimentul că suntem speciali, situându-ne astfel cumva dincolo de regulile şi de limitele comune.

O primă aplicaţie a contemplaţiei este recunoaşterea unuia sau a mai multor tipare de acest fel în noi înşine. Simplul fapt de a înţelege cum operează aceste tipare în viaţa noastră ne este de un real ajutor. Iar faptul de a fi contemplativi relaxează constrângerea acestor tipare, în continuare, avem cale liberă să folosim instrumentele terapiei schemei pentru a corecta în profunzime aceste fixaţii distructive.

Aplicaţii ale contemplaţiei

Vă voi da un exemplu ca să înţelegeţi rolul de catalizator al contemplaţiei în alchimia emoţională. La începutul practicii mele, o pacientă, pe care o voi numi Maya, a venit să-mi ceară ajutorul, deoarece se lupta cu o colită ulceroasă cronică. Ca parte a terapiei, i-am vorbit Mayei despre contemplaţie, de care ea era deja interesată şi pe care a început să o practice regulat. Eu însămi practicam contemplaţia din 1974 şi o foloseam atunci când mă ocupam de bolnavii aflaţi pe patul de moarte. Am participat la un program intensiv de pregătire, desfăşurat într-un spital, sub egida Facultăţii de medicină a Universităţii din Massachusetts, program supervizat de Jon Kabat-Zinn, care a pus la punct o aplicaţie extrem de interesantă a contemplaţiei pentru a-i ajuta să se vindece pe pacienţii care sufereau de tulburări datorate stresului.

Terapia mea cu Maya s-a extins dincolo de problemele ei de sănătate, intrând în sfera chestiunilor emoţionale mai profunde. Observându-şi reacţiile în timpul contemplaţiei, a remarcat că acele crize ale ei erau asociate cu un anume tipar emoţional: un perfecţionism inflexibil, sentimentul că nimic din ceea ce făcea nu era vreodată destul de bun – trebuia să fie perfect. Apoi ne-am

extins sfera preocupărilor, pentru a include cercetarea acestor tipare. După mai multe luni, simptomele colitei s-au diminuat.

Între timp, Maya şi-a format obiceiul de a practica metoda contemplaţiei pe durata momentelor neplăcute din timpul zilei. Una dintre modalităţile în care a aplicat contemplaţia s-a concretizat în lupta ei cu tendinţa de a mânca excesiv: abuzul de alimente grase nu putea avea un efect pozitiv asupra colitei. Aşa că Maya a decis să se folosească de fiecare impuls de a mânca, făcând din el obiectul contemplaţiei. De fiecare dată când simţea nevoia irezistibilă de a înfuleca ceva, se abţinea şi încerca în schimb să devină conştientă în mod deliberat de toate senzaţiile, gândurile şi sentimentele din mintea şi corpul ei. A observat că dorinţa puternică de a-şi satisface pofta de mâncare însoţea o stare de disconfort.

Un obicei precum alimentaţia excesivă poate ascunde probleme emoţionale, într-o zi, în timp ce Maya îşi investiga cu atenţie această dorinţă, a constatat pe neaşteptate că dorinţa de a mânca, ajunsă la apogeu, masca de fapt nevoia de afecţiune. Pe măsură ce această investigare atentă a devenit mai precisă, şi-a dat seama că acele sentimente nu aveau de fapt nicio legătură cu mâncarea/ci izvorau dintr-o nevoie profundă de a umple un gol afectiv. Sentimentul de privaţiune *emoţională* – cu alte cuvinte, sentimentul că nu se va bucura niciodată de suficientă iubire sau atenţie – era pentru ea o problemă majoră. Şi aceasta o făcea să simtă nevoia să mănânce.

Forţa acestei descoperiri a fost impresionantă. Dar Maya şi-a continuat eforturile. Pe măsură ce a explorat acele gânduri şi sentimente – observându-le fără să se identifice cu ele şi fără să se judece – a remarcat cum ele se estompează şi în cele din urmă dispar. Deoarece impulsurile vizate s-au atenuat, acelaşi lucru s-a întâmplat în cele din urmă şi cu nevoia ei de a mânca. Odată ce a ajuns să practice în mod consecvent contemplaţia, de câte ori simţea nevoia imperioasă de a face un exces alimentar, descoperea în ea o forţă nouă, căci discernământul era mai

puternic decât pofta. Astfel a dobândit libertate, fiind capabilă să afle căi mai sănătoase de a se bucura de afecţiunea după care tânjea.

Convingerea profundă care stătea la baza problemei Mayei era aceea că nu se va bucura niciodată de suficientă afecţiune sau atenţie, că va suferi întotdeauna privaţiuni în plan emoţional. Astfel de convingeri nocive cu privire la noi înşine şi la lumea înconjurătoare sunt extrem de puternice; atunci când sunt declanşate, simţurile o iau razna şi percepţia ne este deformată. Ele generează reacţii emoţionale exagerate, precum mânia incontrolabilă, autocritica dură, retragerea afectivă sau, în cazul Mayei, excesele. Astfel de tipare de gândire, de sentimente şi de obiceiuri, adânc înrădăcinate, se numesc scheme de inadaptare; le voi descrie mai detaliat în capitolele 4 şi 5. Acest gen de obiceiuri emoţionale acţionează ca nişte lentile care deformează realitatea, inducându-ne în eroare, determinându-ne să credem că lucrurile sunt aşa cum par.

Calea către transformarea emoţiilor

Atunci când i-am sugerat Mayei să folosească metoda contemplaţiei pentru a-şi analiza simptomele colitei şi impulsul de a mânca, extindeam aria de aplicare a contemplaţiei dincolo de utilizările ei tradiţionale, de meditaţia asupra experienţelor noastre cotidiene, către o explorare intenţionată a tărâmului problemelor emoţionale şi a tiparelor de inadaptare. Acest caz şi altele similare au marcat un punct de cotitură în activitatea mea terapeutică: mi-au dezvăluit puterea contemplaţiei de a-i ajuta pe pacienţi să întrevadă tiparele emoţionale, în alte circumstanţe invizibile, aflate la originea suferinţei lor…

Pentru mine a fost foarte clar că asocierea contemplaţiei cu psihoterapia sporea în mod semnificativ eficienţa acesteia din urmă. Am fost uluită să văd cât de mult era accelerat procesul terapeutic atunci când cineva practica metoda contemplaţiei. Lucrând cu pacienţii mei, am descoperit că din asocierea atenţiei contemplative cu investigaţia psihologică rezultă un instrument eficace pentru cultivarea înţelepciunii emoţionale la un nivel

practic, de zi cu zi.

Practicarea îndelungată a psihoterapie! atrage de regulă după sine conştientizarea tiparelor emoţionale în detaliile lor, astfel încât să poată fi investigate, să se poată reflecta asupra lor şi apoi să fie schimbate. Contemplaţia însă poate face ca *orice* sistem psihoterapeutic să fie mai precis şi mai eficient, ajutându-ne să ne punem priceperea în slujba dezvăluirii psihicului, în loc să privim terapia sau chiar pe terapeutul însuşi ca pe un medicament, putem să ne reorientăm atenţia asupra proprietăţilor tămăduitoare ale înţelepciunii noastre interioare. Această chemare la trezire nu ar trebui să fie un eveniment izolat în viaţa noastră; nu ar trebui să fie un proces practicat doar în cele câteva ore răzleţe petrecute în cabinetul terapeutului. Prin practică, contemplaţia se poate transforma într-un proces cotidian.

Contemplaţia poate fi asociată, practic, cu orice formă de psihoterapie, nu doar cu terapia schemei. Dacă în această perioadă urmaţi o psihoterapie, contemplaţia vă poate oferi o cale de a vă cultiva simţul observaţiei, care vă va fi de folos în orice situaţie dificilă cu care vă confruntaţi pe parcursul zilei. Combinarea contemplaţiei cu psihoterapia vă poate ajuta să exploataţi la maximum oportunitatea acestei cunoaşteri de sine pe care v-o oferă terapia pe care o urmaţi.

Bineînţeles, nu e nevoie să urmaţi o psihoterapie pentru a aplica metoda contemplaţiei în analiza tiparelor modului dvs. de reacţie emoţional. Această lucrare urmăreşte de asemenea să vă înveţe să asociaţi contemplaţia cu emoţiile, iar pe această temă eu susţin seminarii de mai bine de zece ani. Am descoperit că aplicând aceste metode, oamenii devin mai receptivi, mai atenţi şi mai pricepuţi în administrarea reacţiilor emoţionale care îi incomodează. Cartea aceasta reflectă nenumăratele dimensiuni şi aplicaţii ale contemplaţiei. Unii cititori pot afla o sursă de inspiraţie prin schimbarea perspectivei asupra lucrurilor, privindu-le într-o lumină diferită. Alţii pot fi interesaţi de integrarea inovatoare a

vechilor principii ale psihologiei budiste în ştiinţele cognitive şi în neurologie. O parte dintre cititori se vor implica efectiv în investigarea psihologică a tiparelor emoţionale cronice şi vor face efortul de a le schimba. Alţii ar putea fi atraşi de explorarea multiplelor aplicaţii ale contemplaţiei sau de dimensiunea spirituală a abordării emoţiilor.

Vom urma o cale care satisface toate aceste interese, o cale care oferă o eliberare treptată de ceea ce budismul numeşte suferinţă. Atunci când vine vorba de sentimentele contradictorii care ne tulbură, important nu este să le putem explicita prin formule cât mai exacte, ci să le investigăm fără încetare, trăind mici revelaţii, conştientizând despre noi înşine anumite lucruri care, pe măsură ce sunt acumulate, conduc către o mai mare claritate.

Într-un anume sens, momentele noastre cele mai întunecate şi sentimentele cele mai insuportabile reprezintă o ocazie pentru a evolua în plan spiritual şi a ne regăsi înţelepciunea naturală, o ocazie de a ne trezi – dacă alegem să le folosim în această direcţie. Dacă vom alege această cale, conştientizarea problemelor noastre ne poate furniza cea mai profundă înţelegere.

O obsesie sau un tipar emoţional puternic amintesc cumva de o scenă din *Vrăjitorul din Oz:* aceea în care Dorothy şi tovarăşii ei de drum ajung, în sfârşit, la Oz. Vrăjitorul este o prezenţă magnifică, impresionantă, care îi sperie – până în momentul în care căţeluşul Toto se îndreaptă liniştit către acesta şi trage la o parte cortina, dincolo de care se află un bătrânel aplecat peste nişte butoane, care manipulează masca uriaşă a unui vrăjitor. La fel sunt şi fixaţiile emoţionale – dacă le-aţi putea vedea cu claritate, cu calm, aşa cum sunt de fapt, ele şi-ar pierde puterea. Nu v-ar mai putea controla. Confuziile se transformă în clarviziune.

DACĂ *VREŢI* SĂ *ÎNCERCAŢI GUSTUL CONTEMPLAŢIEI*

Faceţi o pauză de câteva minute şi concentraţi-vă

atenţia asupra respiraţiei dvs., urmărind fiecare inspiraţie şi fiecare expiraţie.

Observaţi mişcările insesizabile pe care le face trupul la fiecare respiraţie. Urmăriţi cum pieptul şi abdomenul se ridică şi coboară în timp ce inspiraţi şi expiraţi.

Rămâneţi atent la respiraţia dvs. pentru câteva minute, dar păstrându-vă calmul şi relaxarea, lăsând ca ritmul respiraţiei să se desfăşoare normal, menţinându-vă conştiinţa trează.

Notă pentru cititor

Vreţi să ştiţi dacă aceste tehnici le puteţi aplica singur sau sub îndrumarea unui terapeut?

Am scris această carte pentru ca aproape orice cititor să poată aplica singur aceste tehnici. Dar este posibil ca această explorare interioară să vă trezească sentimente care să fie prea copleşitoare pentru a putea fi administrate în lipsa unui ajutor. Acest lucru nu i se întâmplă oricui, desigur, dar dacă ajungeţi să fiţi dominat de emoţii puternice, de care nu vă puteţi elibera şi care vă împiedică să vă desfăşuraţi activităţile zilnice – cu alte cuvinte, dacă aceste exerciţii vă tulbură prea mult –, fie renunţaţi, fie găsiţi un psihoterapeut cu care să lucraţi.

Bineînţeles, dacă aveţi probleme de natură psihologică serioase, ar trebui să le rezolvaţi sub îndrumarea unui psiholog sau a unui psihiatru, înainte de a aplica principiile alchimiei emoţionale. Acest proces – ca şi cartea – este autoeducativ, dar constituie şi un demers terapeutic. Cele mai bune rezultate sunt înregistrate de cei care se descurcă în viaţa de zi cu zi, dar suferă din *cauza* unor tipare emoţionale nocive. * Deoarece aceste exerciţii de auto-cunoaştere pot avea o anumită intensitate emoţională, acelora care doresc să parcurgă acest proces al alchimiei emoţionale le recomand să găsească pe cineva care să le ofere sprijin, cu care să poată vorbi, comunica şi în care să aibă încredere. Această persoană poate fi un prieten. Aşa cum vom vedea în capitolul 13, puteţi explora schemele cu partenerul dvs., dacă acesta acceptă acest lucru, sau cu un grup de oameni de care vă simţiţi

apropiat, după cum preferaţi.

Sau puteţi lucra cu un specialist. Un psihoterapeut cu experienţă poate fi foarte potrivit pentru a vă oferi îndrumare, dacă aveţi o relaţie bună cu el – dacă aveţi sentimentul că vă poate înţelege şi ajuta. * Dacă preferaţi să lucraţi cu un terapeut, nu uitaţi că înţelegerea adevărată se află în dvs. înşi vă, în loc să consideraţi că terapeutul sau chiar terapia sunt sursa vindecării, vă sfătuiesc să aveţi mai multă încredere în propriile intuiţii, chiar dacă la început această claritate intuitivă va părea înceţoşată. Cu toţii avem această capacitate de înţelegere, trebuie doar să o cultivăm. Practicând contemplaţia, această capacitate sporeşte.

Cercul vieţii

Restaurantul era ocupat până la refuz, iar cei de la masa alăturată vorbeau atât de tare, încât n-aveam cum să nu aud drama care se desfăşura între cei doi părinţi şi băiatul lor, care părea să fi venit acasă într-o vizită de la facultate.

Fiul lor le spunea cât de mult începuse să îl intereseze actoria şi cât se bucura că descoperise ceva care să îl atragă atât. * Tatăl său l-a întrerupt: „Dar cum rămâne cu studiile tale? Tocmai am auzit că băiatul familiei Williams se află pe lista decanului de la Yale. Tu de ce nu te descurci atât de bine?”

„Voi învăţa”, a spus fiul, „e vorba doar de faptul că acum sunt foarte interesat de această nouă preocupare. Vreau să o explorez mai îndeaproape”.

„Asta-i tot ce vrei să faci cu viaţa ta – să ţi-o iroseşti?”, a spus tatăl, în tonul căruia se simţea prea bine dispreţul. * Vocea fiului a coborât cu o octavă. „Nu mi-o irosesc şi chiar am câţiva prieteni minunaţi, cărora de asemenea le place teatrul. Ne-am simţit extraordinar montând câteva piese împreună”.

„Prietenii tăi n-au niciun viitor”, a răspuns tatăl, cu un dezgust evident. * în acel moment, mama a luat cuvântul pentru prima oară: „Fred…” Tatăl depăşise limita, dar mama n-a spus decât atât, după care a intrat din nou

în rolul ei pasiv.

Era însă prea târziu. Băiatul s-a ridicat brusc de la masă, şi-a aruncat şervetul peste farfuria din care nu mâncase nici pe jumătate şi a plecat. S L-am auzit pe tată spunându-i mamei, perplex: „Ce l-a apucat?”

Tocmai ne plătisem nota, aşa că m-am ridicat să plec cu inima grea. Pe când urcam scările ca să ieşim din restaurant, am trecut pe lângă fiul lor, care stătea acolo, cu capul în mâini, părând foarte trist şi frustrat, bătând nervos ritmul cu piciorul.

Aş fi vrut să-i spun ceva care să-i fie de ajutor când am trecut pe lângă el: „Probabil că ei consideră că astfel îşi arată grija faţă de tine. Nu îşi dau seama că te îndepărtează. Ai putea să le spui că ştii că vor să te ajute, dar criticile lor sunt prea aspre şi ar fi bine să găsească un alt mod de a-şi arăta grija”.

Dar eram oare îndreptăţită să intervin? *Pe* când treceam pe lângă el, am ezitat, dar n-am spus nimic. Timpul a trecut. Până în ziua de astăzi mă întreb ce s-o fi întâmplat cu tânărul acela.

Dacă ceea ce am auzit fără să vreau era reprezentativ pentru relaţia băiatului cu părinţii lui, am fost martoră la formarea schemei eşecului în el.

Lanţul generaţiilor în timpul unei întâlniri cu mai mulţi psihoterapeuţi, Dalai Lama a fost uluit să afle despre problemele pe care le au tinerii din Occident: respectul scăzut faţă de sine şi ostilitatea faţă de părinţi. Aceste lucruri erau noi pentru el; nu-şi putea imagina că e posibil ca oamenii să nu se iubească pe sine şi să nu-şi iubească părinţii. Un alt lucru nou pentru el era faptul că, cel puţin pe parcursul anumitor etape ale terapiei, poate fi util ca pacientul să fie încurajat să-şi elibereze furia, acest lucru făcând parte din procesul de vindecare, care se încheie cu sentimentul de compasiune.

A prins ideea. Mai târziu, l-am auzit ţinând un discurs, în care a spus că, din perspectivă budistă, furia este nocivă. Dar el a admis totuşi că uneori faptul de a conştientiza sentimentele de furie şi de a le elibera poate

avea un efect terapeutic – de exemplu, atunci când cineva are un respect de sine limitat din cauza unui abuz suferit. Atunci când cineva este în cursul unei terapii, de exemplu, „poate că puţină furie pentru un timp limitat este utilă”.

Totuşi, în general, acesta este un punct asupra căruia budismul şi modelul psihoterapeutic occidental diferă. Deşi recunoaştem că este permis un anumit tip de furie în terapie, nu este suficient să resimţim ostilitate faţă de traumele din copilărie şi să ne blamăm părinţii. Acest lucru poate fi util până la un punct, atunci când explorăm circumstanţele care au contribuit la modelarea obiceiurilor noastre emoţionale. Dar putem de asemenea empatiza cu părinţii, cu fraţii sau cu oricine altcineva care a fost implicat în acele circumstanţe, pentru a înţelege dacă şi ei, la rândul lor, acţionau astfel din cauza propriilor tipare, şi tot aşa pentru generaţii întregi.

Înţelegerea acestui lucru poate, în cele din urmă – la momentul potrivit –, să trezească compasiunea faţă de părinţi sau faţă de cei implicaţi, odată cu vindecarea adusă de eliberarea furiei. Din perspectiva acestui lanţ al generaţiilor, poţi avea surpriza că e foarte greu să plasezi vina într-un anumit loc.

Înţelegând însă care a fost rolul părinţilor în formarea noastră în copilărie, putem avea o altă perspectivă asupra propriilor reacţii – ele sunt obiceiuri învăţate în trecut şi nu reprezintă ceea ce suntem de fapt în prezent. O schemă reprezintă o rămăşiţă depăşită a lucrurilor învăţate de timpuriu. Cu alte cuvinte, reamintiţi-vă că „Reacţionez astfel pentru că asta am învăţat să fac atunci, nu pentru că acum se întâmplă acelaşi lucru”.

Ruperea lanţului cu părinţii

O femeie se plângea la un seminar de relaţia cu fiica sa, care crescuse: „Fiica mea mă critică, spunându-mi că o ignor, că nu o ascult”, spunea ea. „Mă simt atât de jignită, încât încep să plâng. Acum sunt îngrozită gândindu-mă la momentele pe care urmează să le petrecem împreună”.

Am stat de vorbă despre ceea ce se întâmplă, încercând să vedem ce scheme puteau fi activate. Femeia a

spus că lacrimile ei se datorează probabil unui tipar ascuns al imposibilităţii de a fi iubită, iar respingerea manifestată de fiica ei îi declanşează atacul acestei scheme. Apoi ne-am întors către nemulţumirile fiicei. Atunci când am sugerat că afirmaţiile fiicei ei sunt simptomatice pentru schema privaţiunii emoţionale, femeia a dat din cap, consimţind. Iar apoi, după o tăcere apăsătoare, a izbucnit uluită: „Dumnezeule – fiica mea a dobândit o schemă!”

A fost o revelaţie pentru ea. Nu se gândise niciodată că obiceiul său de a fi detaşată şi de a vorbi fără a acorda prea multă atenţie sentimentelor şi nevoilor fiicei ei putea duce la formarea unor tipare emoţionale care erupeau acum, cu ocazia diverselor conflicte. Era şocată.

Reacţia acestei femei atestă un adevăr important: părinţii, şi orice altă persoană al cărei comportament duce la formarea schemelor noastre, nu au în general nicio intenţie de a ne face rău. Cel mai adesea ei acţionează orbeşte, în virtutea unor tipare pe care la rândul lor le-au deprins de timpuriu.

Schemele pot fi moştenite într-o familie de la o generaţie la alta, părinţii fiind cei care, fără să ştie, le transmit noii generaţii, ca o pe genă socială. Un părinte poate să fie atât de preocupat de propria persoană, încât acest lucru să ducă la formarea schemei privaţiunii afective la copil; privaţiunea afectivă a copilului devenit părinte poate duce la formarea unui stil părintesc exagerat de grijuliu şi generos, care la rândul lui contribuie la formarea schemei îndreptăţirii la următoarea generaţie. Forma specifică pe care o capătă o schemă depinde în parte de modalitatea de abordare – evitare sau supracompensare – pentru care se optează.

Odată ce realizezi că propriii părinţi au fost şi ei la rândul lor victimele unor scheme, s-ar putea să nu-i mai consideri vinovaţi. Nu spun asta ca o scuză pentru acele cazuri în care părinţii au săvârşit în mod conştient şi intenţionat acte dăunătoare. Dar aşa cum spunea şi Dalai Lama, problema este reprezentată de emoţiile chinuitoare ale unei persoane, şi nu de persoana însăşi.

Într-un sens, eliberarea de sub constrângerea schemelor în care sunt implicaţi părinţii noştri reprezintă în mare parte ceea ce psihologii numesc individualizare – faptul de a deveni o persoană autonomă şi matură, în măsura în care, ca adulţi, suntem prizonieri împreună cu părinţii noştri la nivelul schemelor, fiind dominaţi de dictatele acestor scheme pe care le-am dobândit cu ocazia primelor noastre relaţii, nu am ajuns încă să fim pe deplin autonomi, mai ales la nivel afectiv. Dintr-o perspectivă psihodinamică, suntem captivi într-un stadiu de dezvoltare şi avem nevoie de o vindecare emoţională care să acopere ruptura.

Pentru unii pacienţi, reducerea frecvenţei contactelor cu persoanele-cheie din viaţa lor – de regulă un părinte – a fost utilă în perioada în care lucrau pe plan intern pentru a se detaşa de tiparele schemelor vii încă în interacţiunile cu aceştia, îndepărtarea de persoana responsabilă de formarea schemei vă poate asigura timp pentru vindecare, astfel încât atunci când vă întoarceţi mai târziu în acea relaţie puteţi fi dvs. înşi vă, eliberat de tiparele respective.

Relaţiile încărcate de scheme au o inerţie internă care se opune schimbării. Când una din persoanele implicate într-o relaţie începe să se comporte diferit, schimbarea poate atrage după sine o contrareacţie celeilalte persoane. Nu este obligatoriu ca celălalt să fie cel care nu vrea să se schimbe, ci pot fi schemele sale. Unii spun că oamenii nu se pot schimba. Poate că e adevărat, dar *puteţi* schimba tiparele.

Într-un anume sens, schemele au o viaţă proprie; efortul de a le neutraliza presupune stoarcerea forţei vitale din ele. Aşa cum am văzut în cazul schimbării propriilor tipare ale schemei, şi în cazul relaţiilor este nevoie de o perioadă de adaptare pentru a ne familiariza cu noi moduri de a interacţiona, care nu mai sunt limitate de vechile tipare controlate de scheme.

Pe măsură ce ne modificăm reacţiile datorate schemei, începem să ne concentrăm în mod firesc către schimbarea tiparelor nefuncţionale din relaţiile noastre

apropiate. Aici, desigur, întâmpinăm rezistenţă: adeseori oamenilor nu le place acest lucru, mai ales în cazul în care intimitatea unei relaţii este în parte de natură nevrotică, pentru că cele două persoane implicate în relaţie îşi alimentează reciproc nevoile impuse de scheme, în astfel de cazuri, schemele sunt de fapt o piatră de temelie a relaţiei, o cale de a menţine legătura.

În astfel de relaţii, atunci când ne schimbăm, avem ocazia să descoperim că relaţia îşi pierde din intensitate, în măsura în care propriile noastre scheme stăteau la baza legăturii afective, relaţia poate părea ameninţată. Dar probabil că în realitate intensitatea pe care noi am considerat-o apropiere nu mai pare atât de confortabilă pentru că acum vedem mai limpede fundamentele schemei.

Atunci când terapia poate repara lucrurile în psihoterapie, relaţia pacientului cu terapeutul poate să reproducă în parte relaţia cu părinţii. Psihoterape-utul serveşte drept înlocuitor pentru „părintele bun" sau cel puţin pentru părintele „destul de bun", creând o arenă pentru detaşarea de vechile reacţii ale schemei.

Din lunga mea experienţă ştiu că terapeutul, sau uneori maestrul spiritual, poate fi o sursă de tărie, claritate, apropiere afectivă şi îndrumare, mai ales atunci când noi înşine nu putem vedea foarte limpede lucrurile. Este foarte important ca oamenii să aibă încredere în această legătură, mai ales prin raportare la neputinţa de a avea încredere în primele lor relaţii. Alături de terapeut, trebuie să existe siguranţa şi încrederea în acea relaţie care oferă îngrijire şi atenţie. Această relaţie poate repara singură, într-o anumită măsură, traumele afective ale copilăriei.

Când aceste elemente există, terapeutul poate deveni o sursă de afecţiune şi corecţie, care permite reînvăţarea reparatorie a lucrurilor pe care trebuie să le căutăm într-o relaţie. Atunci când un terapeut sau un profesor demn de respect admite că felul în care ne privim pe noi înşine are un înţeles real, care poate fi luat în serios, acest fapt are

efecte la fel de tămăduitoare. La fel, faptul de a ne vedea într-o lumină diferită de lumina negativă în care ne vedeam noi înşine are efecte reparatorii.

Clarificarea schemelor cu părinţii

Atunci când femeia care venise la seminarul meu a înţeles că propriul ei obicei de a nu se implica prea mult contribuise la formarea schemei privaţiunii emoţionale la fiica ei, ea a reuşit să înţeleagă de ce fiica ei era atât de des furioasă pe ea. Atunci când am explorat mai în profunzime stilul lor de a interacţiona, ea a descoperit un anumit lucru: „Fiica mea crede că eu nu o ascult sau că nu o înţeleg. Nu-i de mirare că se înfurie aşa”.

Am întrebaţ-o dacă ea considera că acuzaţia aceea este îndreptăţită. „Da”, a spus ea, „acum văd mai clar lucrurile. Şi ca să complic şi mai mult problema noastră de comunicare, de multe ori devin foarte defensivă atunci când ea îşi exprimă furia. Reacţiile mele mă împiedică să înţeleg dinamica proceselor dintre noi. Acum, că ştiu ce se întâmplă, voi face mai multe eforturi”.

Am întrebaţ-o dacă mai putea face şi altceva pentru a schimba modelul lor de interacţiunile. Ea s-a gândit un timp, apoi a spus: „Ar fi mai simplu dacă nu s-ar înfuria aţât de ţâre. Ostilitatea ei mă paralizează”.

I-am sugerat să o întrebe pe fiica ei dacă ar putea să-i comunice dorinţele pe care le are fără să o critice cu atâta furie, în cazul în care mama avea să persevereze în eforturile ei, acest simplu act putea fi în parte reparator, dacă într-adevăr fata simţea că mama ei o privează de atenţia şi grija de care avea nevoie. De foarte multe ori, atunci când oamenii îşi analizează schemele, ei presupun că părinţii lor i-au traumatizat în mod intenţionat sau că încă o mai fac.

Deşi acest lucru este adesea adevărat în cazurile de abuz şi neglijenţă extremă, majoritatea părinţilor nu sunt nici măcar conştienţi de faptul că acţiunile lor au contribuit la modelarea unei scheme la copilul lor. Atunci când devin conştienţi de acest lucru, în cazul în care se întâmplă asta, de regulă nu ştiu ce să facă. Cu excepţia

unor cazuri grave, acest lucru nu înseamnă că nu le pasă suficient de mult ca să încerce să facă ceva, deşi sunt şi oameni care pur şi simplu nu sunt dispuşi să facă vreun efort sau sunt prea defensivi ori egoişti pentru a se deranja.

Dacă părinţii noştri sunt încă în viaţă şi dacă tiparele schemei domină încă multe dintre raporturile noastre, poate fi de un real ajutor să încercăm să schimbăm aceste scheme împreună cu părinţii. Măsura în care putem reuşi acest lucru diferă de la caz la caz, în primul rând fiind nevoie de un părinte deschis şi dispus să coopereze. Nu există soluţii simple atunci când e vorba de relaţiile cu părinţii noştri. Fiecare situaţie este unică, cu posibilităţile şi limitele sale.

Dar şi dacă nu este posibil să lucrăm cu părinţii noştri sau este mult prea devreme să încercăm să facem asta, putem totuşi să ne vindecăm. Aceasta nu este o etapă necesară în schimbarea schemelor noastre. Efortul esenţial se desfăşoară plan intern şi constă în munca depusă pentru a rupe lanţul obiceiurilor emoţionale.

Ca şi în cazul cuplurilor, e suficient ca doar unul dintre partenerii relaţiei să se schimbe pentru ca interacţiunile lor să se schimbe inevitabil. Toate relaţiile noastre, inclusiv cele cu părinţii, sunt sisteme în care acţiunile unei părţi afectează şi acţiunile celeilalte părţi.

Un impermeabil afectiv

Există şi genul de relaţii cu părinţii în care tiparele schemei provoacă explozii permanenţe. Una dintre pacientele mele, Miriam, avea o mamă care fusese abuzivă din punct de vedere emoţional şi care continua să comită astfel de abuzuri şi în relaţiile lor actuale. Era extrem de critică cu Miriam, iar acum, când venea în vizită, nu era critică doar cu Miriam, ci şi cu soţul ei şi cu copiii. Vizitele erau toxice în plan emoţional.

Atunci când Miriam a menţionat cu timiditate posibilitatea de a discuta despre tiparele ei emoţionale cu mama sa, răspunsul acesteia a fost foarte sec: „Am suficiente probleme. N-am nevoie să mă mai deranjez şi cu

ale tale”.

„Remarca ei a fost ca un cuţit răsucit în rană”, mi-a spus Miriam.

Pentru ea, primul pas către eliberarea de schemele dobândite era să ridice un zid, o graniţă de netrecut între ea şi mama ei. „Ai nevoie de un impermeabil afectiv”, i-am spus, „o barieră sigură, care să te protejeze”. Aşa că Miriam şi-a redus întâlnirile cu mama ei pentru câteva luni, refuzând să o primească în vizită, vorbind cu ea numai la telefon, doar *de* câteva ori pe lună şi încheind hotărâtă conversaţia ori de câte ori mama ei devenea critică. Miriam a lucrat şi în interiorul ei cu schemele, pe terenul sigur aflat în spatele acestor graniţe.

Doar atunci când a câştigat o oarecare libertate în raport cu reacţiile datorate schemelor ei şi când graniţele erau intacte, Miriam s-a simţit din nou în siguranţă pentru a relua relaţia obişnuită cu mama ei. Pe măsură ce oamenii se dezvaţă de modul de a interacţiona cu părinţii, deprins odată cu schemele şi se vindecă, astfel de bariere se pot dizolva singure, atunci când nu mai sunt necesare.

Dar în cazul părinţilor care continuă să perpetueze tiparele schemei în relaţiile cu copiii, este bine să se păstreze o anumită atitudine care menţine acele graniţe. Pentru a face acest lucru, este esenţial să fiţi conştient de această barieră şi să reţineţi că nu mai sunteţi dispus să fiţi tratat ca până atunci.

Dialogul interior cu vocea părintelui

Pacientul meu Jesse poate vorbi minute îndelungate, povestind ceva în stilul lui captivant, până când, din senin, dispoziţia şi tonul lui se schimbă şi se lansează pentru câteva minute într-o critică furioasă la adresa cuiva. Apoi, la fel de brusc, se întoarce la tonul lui normal, agreabil.

Un gând îmi trece prin minte: de fapt, îşi înfruntă mama!

Aceasta îi impusese o disciplină foarte strictă, formulând judecăţi extrem de critice, iar la acea vreme Jesse ştia destul de bine cât de mult contribuise ea la formarea schemei perfecţionismului pe care o avea el. Dar

încă nu era conştient de ceea ce părea a fi o transă de moment, în care mama sa vorbea prin gura lui.

Treptat Jesse a fost capabil să facă legătura între aceste momente în care era „posedat” de vocea mamei sale şi propria-i voce interioară autocritică, care îi susţinea perfecţionismul.

Jesse folosea un ton care avea de regulă ecouri doar în modul de a gândi al mamei sale. Într-un sens, părintele care populează realitatea schemei nu este cel pe care îl ştim acum, în calitate de adulţi, ci cel pe care ni-l amintim din copilărie. Acest lucru era adevărat în cazul lui Jesse.

Lucrul acesta oferă o oportunitate în terapie: dacă nu putem vorbi cu părintele actual despre traumele şi sentimentele provocate de o schemă la a cărei formare au contribuit mama sau tatăl, putem totuşi să ne implicăm într-un dialog cu părintele interior. Aşa cum am găsit o voce prin care putem dialoga cu copilul din noi care crede în realitatea schemei, putem găsi o reprezentare a părintelui, înţepenită în mintea noastră.

Să vedem cum a făcut Miriam acest lucru, într-o zi, m-a sunat disperată. De două ore era bântuită de o voce interioară care o judeca, o critica şi o umilea.

I-am sugerat să folosească intensitatea aflată în spatele disperării sale provocate de gândurile critice şi de durerea pe care o resimţea, canalizând-o în încercarea de a se elibera de durere şi suferinţă. Fusese la mai multe centre de meditaţie contemplativă, aşa că i-am sugerat să reflecteze în meditaţie asupra naturii suferinţei şi asupra căii către eliberarea de suferinţă – un concept budist clasic –, îndreptându-şi atenţia către suferinţa provocată de schemă. „Ştii că e posibil să te eliberezi de suferinţa aceasta. Caută acea eliberare. Doreşte-ţi să o dobândeşti aşa cum ai făcut când ai practicat bunăvoinţa plină de iubire”, i-am sugerat.

„Dar când fac asta, aud o voce care-mi răspunde: «Nu vreau să fii liberă. Vreau să fii nefericită»”.

Am fost uimită de pe tonul care-l avea vocea ei atunci când a spus cuvintele acestea. „Atunci când te-am auzit

spunând acele cuvinte – «Vreau să fii nefericită» – vocea ta suna exact aşa cum sună atunci când repeţi spusele mamei tale. Are încă multă influenţă asupra ta, iar tu cedezi încă sub povara acestei influenţe. Accepţi să fii prizoniera acestei nefericiri”.

„Ea face ca nefericirea ei să persiste în mine”, a spus Miriam, „de parcă ar fi plantat-o acolo şi o stropeşte. Iar eu am lăsat-o să facă asta. Am acceptat standardele ei perfecţioniste, critica ei, umilinţele ei. Trebuie să fiu foarte precaută ca să nu văd lumea prin lentilele schemelor ei, prin care toată lumea e criticabilă, negativă şi rea”.

Pe măsură ce am stat de vorbă, Miriam a luat decizia de a găsi în ea un anumit ton al vocii pe care să îl folosească pentru a se adresa cu fermitate acelei mame critice interiorizate – poate o voce pe care o folosise în confruntările reale cu mama ei. Avea să experimenteze: u diferite voci, până când o găsea pe cea potrivită, o voce care să o facă să se simtă mai puternică decât vocea interioară a mamei ei.

A practicat dialogul interior într-o atitudine contemplativă, urmărind vocea care părea mai firească, cea care nu judeca deloc şi care nu o făcea să se simtă vinovată dacă se înfuria la nevoie. Apoi şi-a propus să aibă o atitudine de acceptare şi să nu se lase păcălită de capcanele mamei ei, care urmărea să o facă să se simtă vinovată.

Luând această hotărâre, Miriam a demarat un proces interior în care îi răspundea vocii mamei ei. îi spunea cu convingere: „Nu mă poţi trata astfel. Nu poţi continua această agresiune emoţională”. Atunci când simţea nevoia, izbucnea şi îşi exprima sentimentele faţă de mama ei. A descoperit că astfel se simte puternică şi o putea înfrunta pe mama ei.

Cu timpul, acest dialog interior a devenit aproape automat. Ori de câte ori Miriam auzea vocea mamei ei încercând să o jignească, răspundea imediat, înfruntând-o mental.

Uneori folosea compasiunea furioasă, dându-i o

singură replică bună în orice situaţie, formulată în cuvintele care aveau cel mai bun efect în cazul ei: „Ieşi dracului afară!”

În cele din urmă, răspunsul a devenit pozitiv şi automat. „Când mă întorceam acasă de la serviciu”, mi-a spus ea într-o zi, „vechea voce a spus: «Te-ai descurcat foarte prost.» Dar apoi o altă voce a apărut din senin şi a spus: «Te-ai descurcat de minune!»”.

Aceste voci puternice care intră în contact cu furia provocat de agresivitatea emoţională pot ajuta o persoană să devină mai puternică decât vocea schemei –

Iar în cazul lui Miriam, mai puternică decât agresivitatea emoţională manifestată de mama ei.

Aceste dialoguri interioare pot lua mai multe forme. Am întrebat o pacientă, al cărei tată foarte critic contribuise la formarea schemei perfecţionismului pe care ea o avea, dacă încă avea nevoie de aprecierea acestuia, fie pe plan intern ori extern, „în viaţa reală”, a spus ea, „îl văd foarte rar şi acum îi remarc limitele. Dar pe plan intern, cred că încă am nevoie de aprecierea lui”. I-am sugerat ca pas următor să discute cu vocea aceea interioară.

Există multe mesaje pe care le putem transmite şi multe scenarii tămăduitoare pe care le putem construi pentru vocile interioare ale părinţilor. Acest gen de luptă sau confruntare cu schema este doar un exemplu. La un moment dat, mulţi oameni aflaţi în timpul terapiei schemei scriu scrisori părinţilor lor (deşi acestea rareori sunt expediate), în care îşi varsă sentimentele faţă de felul în care au fost trataţi, spunând ceea ce ar fi vrut să le spună părinţilor în viaţa reală, dar nu au putut.

Iertarea: toate la momentul potrivit

Am avut foarte mulţi pacienţi care într-o anumită etapă a lucrului cu schemele au ajuns să fie capabili să discute cu acel părinte care jucase rolul principal în modelarea tiparului. Deşi această etapă nu este necesară şi nici nu este întotdeauna posibilă, ea poate fi utilă pentru a trece de la învinovăţire la iertare.

O mamă a unei paciente, care fusese întotdeauna exagerat de critică cu fiica ei, a făcut o confesiune foarte directă: „Îi tratez pe oameni în felul acesta pentru că eu însămi sunt foarte nefericită”.

La fel, o altă pacientă avea o mamă care îşi tratase adesea fiica într-o manieră infantilă, egoistă şi agresivă.

Pentru pacienta mea, era clar că atitudinea mamei sale se datora unei forme de îndreptăţire care se naşte din privaţiune. Când, în cele din urmă, pacienta mea s-a confruntat cu mama ei, aceasta a recunoscut: „De regulă, comentariile mele agresive trec pe lângă oameni. Ei mă ignoră; am impresia că nici nu mă aud. Am sentimentul că trebuie să-i şochez pe oameni cu o remarcă critică pentru a le câştiga atenţia”.

Odată ce au reuşit să stea de vorbă, iar fiica i-a spus mamei cât de supărător fusese pentru ea acest tratament, mama şi-a cerut scuze: „Înţeleg de ce ai simţit asta – eşti foarte sensibilă, mult mai sensibilă decât majoritatea celor din familia noastră. Sunt obişnuită ca oamenii să mă ignore, nu mi-am dat seama că în felul acesta îţi rănesc sentimentele”.

Atunci când înţelegeţi că un astfel de comportament este la rândul lui motivat de scheme, aveţi mai multă înţelegere şi chiar compasiune pentru celălalt. Pe de altă parte, schemele nu sunt raţionale ori logice, în realitatea emoţională a schemei, acei oameni din viaţa noastră ale căror acţiuni ne fac să dezvoltăm o schemă sunt „vinovaţi” – cel puţin aşa apar lucrurile din perspectiva schemei.

Aşa cum am spus mai devreme, trebuie să empatizăm cu aceste sentimente asociate schemei înainte să ne grăbim să ne schimbăm reacţiile emoţionale. Acest lucru înseamnă că, deşi iertarea poate apărea în timp, cel mai bine este ca ea să se producă după ce am aflat şi am exprimat (chiar dacă numai pentru noi înşine) adevărul şi sentimentele faţă de realitatea schemei.

Iertarea apare în mod firesc la un moment dat, fiind precedată de trepte ale dispoziţiei de a face acest lucru. Acest proces începe cu luarea la cunoştinţă a schemei şi cu

empatizarea cu sentimentele şi perspectiva pe care ea le întruchipează. Mai târziu, pe măsură ce ne detaşăm puţin de perspectiva schemei, ne putem îndrepta furia către schema însăşi. Cu timpul, încărcătura emoţională a schemei va începe să se descarce.

Trebuie să cunoaştem sentimentele presupuse de schemă, dar să nu ne blocăm în ele. Budismul şi psihoterapia sunt în dezacord asupra unor aspecte ce privec iertarea. Din punct de vedere budist, compasiunea şi iertarea pot fi oferite imediat. Din perspectivă psihoterapeutică, iertarea vine numai după ce am aflat care este înţelesul simbolic al emoţiilor noastre. O altă idee este aceea că unele scheme, în special cele generate de neglijenţa severă sau de abuzuri, sunt foarte greu de iertat.

Doriţi, probabil, să investigaţi propriul orar interior pentru a şti cum staţi. Din moment ce fiecare persoană şi fiecare relaţie sunt unice, nu există un singur răspuns corect atunci când este vorba de iertare.

Empatia faţă de schema părintelui

Atunci când depunem eforturi pentru a dobândi mai multă libertate în raport cu tiparele noastre emoţionale, nu mai avem tendinţa incontrolabilă de a reacţiona exagerat şi putem răspunde în mod diferit.

Lauren se înfuria foarte tare ori de câte ori mama ei nu îi dădea atenţie. Dar după ce a depus eforturi intense lucrând cu schema privaţiunii, pe care parţial a pus-o în legătură cu egoismul narcisist al mamei sale, reacţia ei a început să se estompeze.

După ce s-a întors de la un centru de meditaţie, Lauren şi-a sunat mama. „Am început să-i vorbesc despre locul acela”, spunea Lauren. „Apoi, cum era de aşteptat, m-a întrerupt după câteva cuvinte şi a început să vorbească doar despre sine”.

Dar Lauren a sesizat o schimbare; în loc să mai resimtă tristeţea ascunsă în spatele privaţiunii şi apoi gândurile mânioase îndreptate către mama ei, care o copleşeau de regulă în astfel de momente, „Am privit

întreaga situaţie cu un fel de fascinaţie nouă. Faptul că tocmai mă înapoiasem de la un centru de meditaţie mi-a fost de folos. Mi-am spus: «Acum e clar de unde mi se trage sentimentul de privaţiune.»

Remarcându-mi tăcerea, mama mi-a pus câteva întrebări despre mine, apoi a reorientat repede conversaţia către ea cu prima ocazie. Mi-am spus: «Nu trebuie să fac asta. Nu trebuie să mă întristez sau să mă enervez. Nu trebuie să o las să facă asta, dar nici nu am chef să intru într-o discuţie profundă cu ea acum.»”.

Aşa că Lauren a rezolvat situaţia în alt fel. „I-am spus mamei mele: «O să închid telefonul», şi i-am spus şi de ce – nu cu mânie, ci foarte direct. Am făcut doar o descriere a modului în care mă simţeam, ce anume mă deranja la ceea ce făcea şi de ce simţeam nevoia să mă opresc. Apoi am închis. Fără ceartă de data asta”.

Când Lauren a reflectat asupra convorbirii purtate la telefon, gândurile ei nu au mai fost, de data asta, copleşite de furie faţă de mama ei. Acum, fiindu-i clar faptul că nu era obligată să continue să accepte egoismul mamei ei, a putut reflecta asupra motivelor pentru care mama ei se comporta astfel. Apoi şi-a amintit că auzise relatări despre copilăria mamei ei, care fusese o orfană adoptată de un cuplu de alcoolici, indiferenţi la nevoile emoţionale şi practice ale fiicei lor. Ea şi-a dat seama că propria ei mamă suferea probabil din cauza unei scheme a privaţiunii adânc întipărite. „Nu e de mirare că e atât de egocentrică”, şi-a spus Lauren.

Atunci când începem să vedem lucrurile aşa cum sunt şi nu aşa cum le vede schema, îi putem vedea pe părinţii noştri şi pe ceilalţi pur şi simplu ca pe nişte oameni, cu propriile defecte şi probleme. Vedem că, în majoritatea cazurilor, au acţionat inconştient şi nu au încercat în mod intenţionat să ne facă rău. (O excepţie importantă aici este situaţia de abuz sau de neglijenţă, şi chiar şi atunci se poate empatiza cu agresorul, care la rândul lui a fost victima unui abuz.)

Apoi, după ce ajungem să ne cunoaştem mai bine

sentimentele faţă de acei oameni şi faţă de comportamentul lor, putem încerca să empatizăm cu *ei* – adică să înţelegem evenimentele din viaţa lor care i-au determinat să acţioneze astfel, în timp, acea înţelegere ne poate ajuta să avem mai multă compasiune pentru cercul vieţii schemelor, văzând cum aceste tipare sunt transmise din generaţie în generaţie.

Exprimarea iertării

Iertarea poate lua forme foarte simple, în loc să spuneţi „Te iert”, vă puteţi arăta iertarea schimbându-vă modul în care vă purtaţi cu acea persoană, înţelegerea, de asemenea, poate fi o formă de iertare.

Oamenii găsesc moduri creative de a transmite acest mesaj. Lily şi mama ei au avut o relaţie furtunoasă, iar Lily s-a simţit extrem de privată. Dar după ce a lucrat cu schema privaţiunii, vechea furie faţă de mama ei a pălit şi ea a început să-şi aprecieze mai mult mama.

A folosit un mixer pe care mama ei i-l dăduse cu 15 ani înainte, într-o zi, i-a dat prin cap următorul lucru: „Mă întreb dacă i-am mulţumit vreodată mamei mele pentru acest mixer”. Aşa că a sunat-o. „Probabil pare ciudat”, i-a spus ea mamei ei, „dar ţi-am mulţumit vreodată pentru mixerul acela pe care mi l-ai dat cu mult timp în urmă?”

Mama ei era de părere că Lily îi mulţumise.

Dar Lily i-a spus: „Ei bine, aş vrea să-ţi mulţumesc pentru tot ce mi-ai dăruit de-a lungul anilor. Şi mai vreau să ştii că te iubesc”.

A fost un moment de afecţiune între ele, lucru rar în relaţia lor.

Atunci când Lily mi-a povestit despre toate acestea, am întrebat-o dacă avea sentimentul că vindecarea vechilor răni schimbase ceva din punctul ei de vedere în acea relaţie, dacă ceva i se părea diferit. Ea a spus că da: „Nu mai există luptă. Simt această nevoie spontană de a ierta”.

Aşa cum am subliniat mai devreme, o practică predată la multe centre de meditaţie este o meditaţie scurtă asupra bunăvoinţei iubitoare şi acceptării. Această

meditaţie se face, de regulă, la sfârşitul unei şedinţe, pentru a le dori altora bunăstarea pe care o simţi. Pentru una dintre pacientele mele, acest exerciţiu a avut efecte deosebit de puternice. „Provin dintr-o familie extrem de dezorganizată, în care toată lumea reacţiona nepotrivit”, mi-a spus ea. „Toţi îi criticau, blamau sau acuzau mereu pe ceilalţi. Acest comportament era acceptat şi moştenit în familia mea. Credeam că aşa sunt relaţiile între oameni; cel puţin aşa fuseseră pentru mine.

Odată ce am început terapia, am văzut că acest lucru îmi alimenta sensibilitatea la scheme, în special privaţiunea şi abandonul. Reacţionez exagerat, înfuriindu-mă foarte tare atunci când sunt declanşate aceste scheme. Aveam impresia că ceea ce contează este să exprim ceea ce simt, aşa că sfârşeam prin a ţipa la oameni sau prin a mă supăra. Aceste reacţii m-au costat mult în relaţiile mele cu bărbaţii, pentru că astfel îi îndepărtam.

Nu vreau să fiu genul de persoană care ţipă şi strigă şi îşi pierde cumpătul. Vreau să fiu în stare să fac o pauză, să număr până la zece, să fiu blândă cu mine însămi şi să proiectez şi în exterior această blândeţe. Am încercat să fiu aşa de-a lungul anilor, folosind o mulţime de metode diferite, dar nimic nu a fost de ajutor. Ajunsesem să cred că trebuie să iau nişte medicamente ca să-mi controlez reacţiile.

Abia după ce am fost la un centru de meditaţie am descoperit în mine însămi această abilitate. De acolo este nevoie să vină. Practica bunăvoinţei plină de iubire m-a ajutat enorm, în primul rând, m-a făcut să mă gândesc la alţii şi am început să-i privesc cu toleranţă, în plus, am înţeles ce important este să doreşti binele altora. Ceea ce m-a ajutat în cele din urmă să-mi temperez reacţiile a fost faptul de a-i urmări pe ceilalţi într-o atitudine de acceptare, găsind echilibrul în interiorul meu”.

O poveste de familie

Cu puţin timp înainte de primul război mondial, o fetiţă călătorea cu tatăl ei pe un vas care plecase din Italia către Statele Unite. Pentru a evita un proces de acordare a

custodiei, tatăl o răpise pe fetiţă şi o luase cu el în călătorie, astfel încât mama ei să nu o mai găsească niciodată.

Fetiţa privea cu ochii ei verzi şi trişti apele nesfârşite. Poate că simţea că nu îşi va mai vedea niciodată mama. Apoi, într-un gest mânios de protest, fără să ezite o clipă, şi-a aruncat în apă păpuşa preferată.

Mai târziu, când era încă o adolescentă, fetiţa aceea. s-a măritat şi a avut trei copii. Deşi foarte tânără, a încercat să-i crească, să le dea impresia unei vieţi stabile, în vreme ce se ocupa de studioul de dans din New York al soţului ei. Dar era atât de tânără şi atât de traumatizată, încât la un moment dat a fugit, abandonându-şi soţul şi cele trei fete. În cele din urmă, s-a întors în viaţa fetelor ei, dar cu toate că era bazată pe afecţiune, relaţia era adesea furtunoasă.

Apoi, una dintre fetele ei a avut doi copii încă de pe când era foarte tânără. A încercat să-şi crească copiii şi să le dea impresia unei vieţi stabile, dar fiind o mamă tânără care-şi creştea singură copiii, se simţea copleşită de responsabilităţile neîndurătoare. Aşa că, ani de-a rândul, îşi lăsa copiii săptămâni întregi alături de bone şi de rude, timp în care încerca să înţeleagă ce se întâmplă cu propria ei viaţă. Dar întotdeauna se întorcea la ei şi în cele din urmă s-a dedicat creşterii copiilor pe care îi iubea.

Aceasta este povestea mamei şi a bunicii mele. Abia la funeraliile bunicii mele am aflat povestea ei, a fetiţei de pe vasul care venea din Italia.

La funeraliile ei am ascultat omagiile aduse din inimă de către cei din generaţia mea, nepoţii ei. Fiecare în felul nostru am vorbit despre iubirea sinceră pe care o avem pentru bunica noastră. Dată fiind moştenirea abandonului transmisă peste generaţii în familia mea, am fost uimită să văd cum noi păream să nu-i purtăm nicidecum pică.

Chiar şi aşa, simţeam cum ies la lumină nişte tipare emoţionale ascunse în mine în vreme ce adevărul despre viaţa bunicii mele era relatat. O întrebare continua să se învârtă în mintea mea: dacă bunica mea a contribuit atât

de mult la schema transmisă de generaţii în familia mea, cum se face că nu resimţeam deloc ostilitate faţă de ea?

Am remarcat că înţelegeam foarte bine moştenirea emoţională a bunicii mele. Dar atunci când venea vorba de mama mea, înţelegerea şi iertarea veneau mai greu. După mulţi ani de analiză personală intensă – şi uneori de discuţii directe cu mama mea – am renunţat la multe dintre tiparele dominate de schemă, care se manifestau în relaţia cu ea. Tiparele începuseră să se schimbe şi chiar să se vindece. Nu mai e cazul să spun că acest lucru nu a fost uşor.

Am înţeles că ajunsesem într-un nou moment al vieţii mele, în care eram dispusă să fac acest lucru, mai ales când am înţeles că şi mama mea depunea eforturi pentru a schimba tiparele din relaţia noastră. Am simţit că sunt într-adevăr dispusă să o accept şi să o iert pe mama mea. Mă mişca faptul de a o vedea că şi-a pierdut mama. Atunci când a vizitat-o pentru prima oară la spital pe bunica, înainte ca aceasta să moară, au plâns una în braţele celeilalte. Era ca şi cum resentimentele de o viaţă întreagă se topiseră în câteva momente, vindecând decenii întregi de suferinţe. Era ultima lor îmbrăţişare.

După ce bunica mea a murit, mama mi-a spus: „Mama mea avea atât de multă iubire de dăruit. Mi-am dat seama acum de acest lucru, îmi doresc atât de mult să fi înţeles asta cât era încă în viaţă”.

Sunt norocoasă că am înţeles asta despre mama mea cât e încă în viaţă. Cu toate că simt încă nevoia de a evita posibilitatea ca vechile tipare să iasă din nou la suprafaţă, mă simt liberă să-mi exprim iubirea şi să mă bucur de sentimentele care au fost întotdeauna acolo.

Vindecându-ne schemele, dizolvăm zidurile care ne separă de membrii familiei şi avem ocazia să ne bucurăm de iubirea şi afecţiunea care erau deformate de lentilele obiceiurilor emoţionale. E ca şi cum această amprentă emoţională este transmisă din generaţie în generaţie ca un virus care suferă mutaţii pentru a se adapta la modificările de mediu. Atunci când schemele încep să se vindece,

putem sesiza mai uşor natura impersonală a condiţionării noastre afective – pentru că atât de multe lucruri sunt transmise în mod involuntar.

DACĂ VREŢI SĂ LUCRAŢI CU SENTIMENTELE PE CARE LE AVEŢI FAŢĂ DE COPILĂRIA DVS.

Încercaţi acest exerciţiu de meditaţie. Citiţi cu atenţie, apoi încercaţi să faceţi acest exerciţiu, în măsura în care l-aţi reţinut, cu ochii închişi:

Mai întâi, urmăriţi-vă în stare de contemplaţie respiraţia pentru câteva minute, pentru ca mintea să se relaxeze şi să vă simţiţi mai liniştit.

Acum gândiţi-vă la un loc în care vă simţiţi în perfectă siguranţă – poate în compania unei persoane în care aveţi încredere şi pe care o iubiţi sau într-un pat călduros şi confortabil, sub o plapumă moale ori poate pe o plajă minunată, unde arde soarele şi vă relaxaţi – undeva unde vă simţiţi protejat, iubit, un loc destul de sigur pentru a putea fi dvs. înşi vă.

Adoptaţi atitudinea de acceptare specifică exerciţiului contemplaţiei, lăsând gândurile şi sentimentele să vină fără să le judecaţi, ştiind că în orice clipă vă puteţi întoarce la locul acela sigur, în timp ce ritmul natural al respiraţiei are un efect reconfortant.

Poate că aţi intrat în contact cu ceva din copilăria dumneavoastră, făcând legătura între un tipar emoţional şi originea lui. Alegeţi un subiect pe care sunteţi gata să-l contemplaţi. Dacă vă amintiţi ceva care vă tulbură prea mult, pe care nu sunteţi gata să îl contemplaţi, amânaţi-l pentru altă dată şi alegeţi un subiect mai simplu, pe care îl puteţi aborda mai uşor.

Dacă vă amintiţi de cineva care are oarecum legătură cu acest tipar, cineva de la care credeţi că nu aţi primit ceea ce aveaţi nevoie, invitaţi acea persoană să fie prezentă în contemplaţia dvs. Priviţi-o ca şi cum ar fi sinceră şi atentă, dispusă să vă asculte.

Acordaţi-vă dreptul de a fi foarte sincer şi spuneţi-i acestei persoane ceea ce doreaţi să-i spuneţi. Priviţi fără

grabă în inima dvs. şi aflaţi ce vreţi să-i spuneţi. Comunicaţi-i acel lucru acum. Spuneţi-i în mod deschis, sincer şi contemplativ cum aţi dori să se poarte – poate să fie mai mult timp lângă dvs., să fie mai atent ori mai afectuos, în funcţie de ce aveţi nevoie. Folosiţi cuvintele care exprimă cel mai bine ceea ce simţiţi.

În timp ce vorbiţi, simţiţi-vă protejat şi în siguranţă şi vorbiţi în aşa fel încât să aveţi sentimentul că sunteţi într-adevăr auzit şi luat în seamă de această persoană căreia vă adresaţi. Persoana vă ascultă realmente şi vă apreciază sinceritatea cu care îi vorbiţi. Acceptă cu adevărat ceea ce îi spuneţi, căci are într-adevăr nevoie să audă şi să înţeleagă aceste lucruri despre dvs.

Acum lăsaţi-l să vă spună ceea ce aveaţi mai multă nevoie să auziţi: „Voi fi afectuos şi atent cu tine” sau orice altceva doriţi să vă spună.

Acum încercaţi să-l priviţi ca pe un om simplu, înţelegeţi că acţiunile sale au fost motivate în mare parte de propriile-i scheme şi de incapacitatea de a vedea clar lucrurile, nu de intenţii rele. Revedeţi acel loc sigur unde v-aţi imaginat că vă simţiţi confortabil.

Când terminaţi, conştientizaţi faptul că vă puteţi întoarce la acest loc de sinceritate contemplativă, aflat în sine, ori de câte ori doriţi, simţindu-vă la fel de sigur şi protejat de atenţia dvs. contemplativă.

Vă recomand ca, într-o anumită măsură, să credeţi că aţi fost într-adevăr auzit şi acceptat aşa cum sunteţi. Chiar dacă acest dialog cu persoana respectivă nu este direct, în interior veţi începe să vă vindecaţi.

Puteţi rămâne în contact cu ceea ce sunteţi de fapt şi puteţi să vă exprimaţi. Această prezenţă contemplativă este ceea ce ne reprezintă de fapt, dincolo de gândurile, reacţiile sau schemele noastre. Printre nori începe să se vadă cerul senin.